



ESPORTES 10A

www.diarlodareglao.com.br

Fundador: Euzébio de Jesus • Diretor Presidente: Norberto Buzalini

Ano 71 - Nº 20468 ♦ São José do Rio Preto ♦ Terça-feira, 15 de setembro de 2020 ♦ R\$ 3,75

USE
MASCARA

Abstract: The purpose of this study was to determine the effect of a 12-week training program on the physical fitness of 10-year-old children. The study was conducted in a primary school in the city of Ankara, Turkey. The study group consisted of 20 children (10 boys and 10 girls) who were randomly selected from the 10-year-old children in the school. The children were divided into two groups: a control group and an experimental group. The control group did not participate in any physical activity during the 12-week period, while the experimental group participated in a 12-week training program. The training program consisted of three sessions per week, each lasting 30 minutes. The sessions included aerobic exercises, strength training, and flexibility exercises. The physical fitness of the children was measured at the beginning and at the end of the 12-week period. The measurements included heart rate, blood pressure, and body mass index (BMI). The results of the study showed that the experimental group had significantly higher heart rates and blood pressures at the end of the 12-week period compared to the control group. There was no significant difference in BMI between the two groups. The study suggests that a 12-week training program can improve the physical fitness of 10-year-old children.



A Emurb vai instalar 400 metros de grades em duas plataformas de embarque do Terminal Urbano (foto) de Rio Preto. A obra vai ser entregue no final de outubro **Pág. 28**

Doria inaugura nova sede da Deic em Rio Preto

O governador João Doria estará hoje em Rio Preto para inaugurar a sede da Divisão Especializada de Investigações Criminais na cidade, onde funcionava a DIG, na região Norte. Pág. 4A

José Manuel de Aguiar Barros
A diferenciação
entre verdades e
mentiras é hoje
o mais crucial
problema da
Política nas
democracias, cada dia mais frágeis.
Artigo de 2A



Oswaldo Nascimento
Uma das coisas mais
infinitas quando
tratamos com o
setor público é a
atrofia, inconstância
e irracionalidade da
burocracia. Assim, não há



EMPREENDEADORISMO FEMININO Sebrae lança programa para estimular a criação de negócios entre as mulheres: em Rio Preto serão duas turmas presenciais e uma capacitação online. Pág. 84

Varejo
movimentou
R\$ 2 bilhões
em junho

O comércio varejista de Rio Preto registrou faturamento de R\$ 2 bilhões em junho, o que representa um aumento de 9,6% em relação a maio. Os dados são do Sincomercio Piz 6A

Psol confirma candidatura de Rillo a prefeito de Rio Preto

Em convenção virtual, o vereador Marco Rillo foi confirmado como candidato à Prefeitura. A advogada Luciana Fontes, presidente do partido, será candidata a vice. Pág. 4A

Em Rio Preto, névoa encolhe o céu às 17h de domingo, um dos dias mais poluídos da semana, segundo a Cetesb



RUIM A qualidade do ar de Rio Preto está entre as piores do Estado, segundo a Cetesb. Ministério Público abre inquérito para apurar responsabilidades por queimada na área do antigo IPA **Pág. 18**

Rio Preto registra sete mortes e 49 casos de Covid

Page 21

ECONOMIZE

Marca própria é opção
Com os aumentos de preços de itens básicos, consumidor busca marcas próprias de supermercados para economizar **Pág. 34**